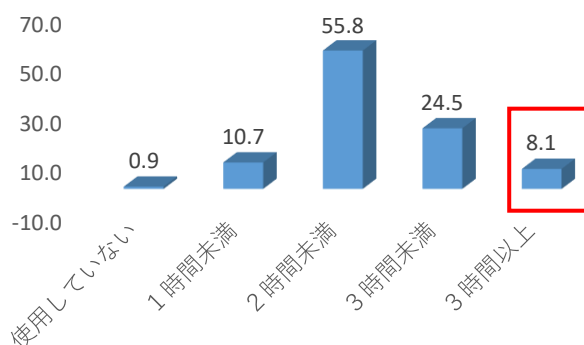


保健便り

10月の保健目標：目の健康について考えよう

保健室来室者のスマホの利用状況の内訳(4～9月まで)

スマホの利用時間（勉強以外）（％）

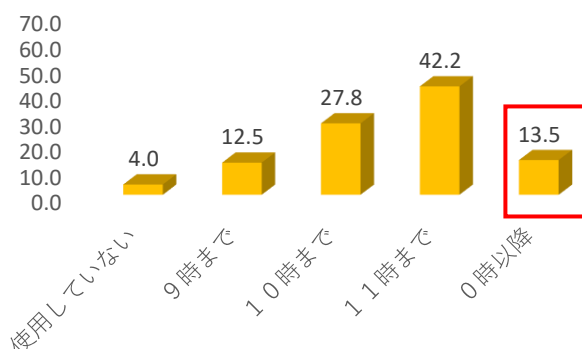


スマホを長時間使用すると、学力の低下、自己コントロール能力の低下、コミュニケーション能力の低下、生活リズムの乱れなど、体だけでなく心にも悪影響がでます。

スマホ利用する時間は2時間など**具体的にルールを決めて**使用しましょう。



普段のスマホの利用時刻（勉強以外）（％）



スマホの画面から出ているブルーライトにより、疲れ目や頭痛などの体調不良を起こすことがあります。いつでもどこでも、**特に「夜」**使えるようになったことが、生活リズムの乱れの原因のひとつにもなっています。

使用時間を決め、就寝一時間前にはスマホの利用をやめるよう心がけましょう。

視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る**動体視力**や、遠くを見る**遠見視力**とは逆の、**近見視力**もあります。遠近感や立体感を見

る視力は**深視力**と呼ばれます。

情 報の約80％を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたなと思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。

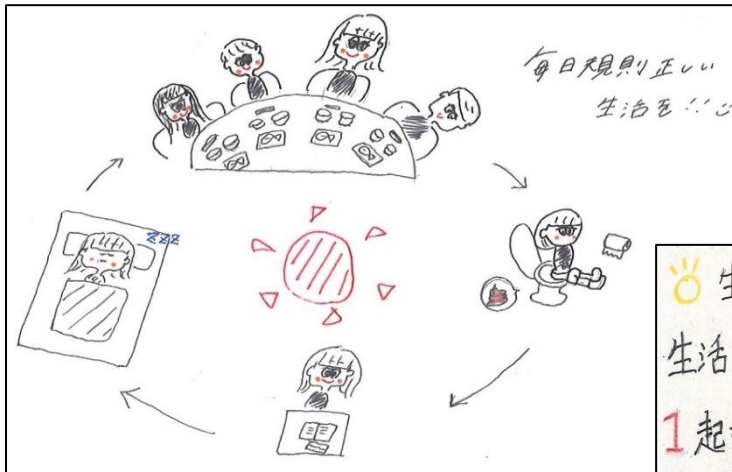


歯科検診や視力検査の結果をうけて、病院受診をした場合は、治療済み書を保健室に持ってきてください。

保健委員会コーナー

今月から保健委員が健康に関するテーマに沿って保健便りの一部を書きます。
10月は「生活リズムを整えよう」の特集です。

<担当クラス：1年1組、1年2組、2年1組、2年2組>

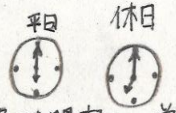


生活リズムを整えよう!

生活リズムを整える方法を3つ紹介します。

- 1 起きたら朝日を浴びる

 日の光を浴びることで体内時計をセッ
 トできます。
- 2 3食しっかり取る

 バランスよく3食
 リズムよくとりま
 しょう。
- 3 平日と休日の睡眠時間の差を
 1~2時間にする。

 休日に長時間寝ると逆に
 体調をくずしたりします。



～生活リズムを整えて、よりよい学校生活を～

そのために、

- ① 早寝早起き
 - ② スマホの使用時間
 - ③ 学習時間
- } を見直そう!!!

朝・昼・夜のバランスの良い食事をして、
楽しく、元気に学校生活を送りましょう😊



- ・ 手洗いうがい
 → 手洗いうがいでバイ菌とバイバイ
- ・ 熱を測る
 → 熱を測り、自分もみんなも守ろう

生活リズムを整えることは、免疫力アップにもつながります。今後は、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。保健委員のアドバイスも参考にしながら、規則正しい生活を心がけましょう。